ملخص الدراسة باللغة العربية

جامـــــعة دمنــــــهور

كليـــــــة التــربيـــــة

قسم علم النفس التربوي

الدراســــــات العليـــا



فعالية برنامج إرشادي قائم علي نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة

دراسة مقدمة من الباحث

محمود أحمد كمال عوض

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية

تخصص "صحة نفسية"

إشـراف

الأستاذ الدكتور

عادل السعيد البنا

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

وعميد كلية التربية الأسبق - جامعة دمنهور

الدكتور

عبدالعزيز إبراهيم سليم

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية - جامعة دمنهور

٢٠١٩ م / ١٤٤٠ هـ

ملخـــص الدراســـة

أولاً: مقدمة الدراسة:

يحظي الصمود النفسي Psychological Resilience باهتمام متزايد من قبل الباحثين في السنوات الاخيرة، فينظر إليه بوصفه أحد أهم آليات التوافق والمواجهة الايجابية الفعالة لمواجهة الضغوط النفسية أو الخبرات السلبية، وهو يساعد الأفراد علي تجاوز التأثيرات السلبية غير المرغوب فيها للمشكلات والاضطرابات والأحداث المختلفة ذات الطابع التراكمي أوالممتد، أو من المخاطر والضغوط التي يتعرضون له.

ولعل الاهتمام بمفهوم الصمود النفسي والعمل على تطوير مجال البحث فيه هو أحد الاهتمامات الجديدة والمعاصرة، فالصمود هو القوة التي تسمح للإنسان بأن يتجاوز التحديات وما يتعرض له من عثرات ليحقق النمو والكفاءة، ويستمد مفهوم الصمود مكانته العلمية من المشهد الإجتماعي، حيث تحيط بالإنسان منذ نشأته الكثير من التحديات التي عليه أن يواجهها أو يتعايش معها أويتجاوزها، وهنا تظهر فاعلية الصمود ودوره المحوري في بناء الشخصية. (Goldstein & Brooks, 2001 : 7)

وشهدت السنوات الماضية اهتمامًا كبيرًا من جانب الباحثين بالفوائد النفسية لليقظة الذهنية، كما يزخر التراث النفسي العالمي بدراسات عديدة تؤكد نتائجها علي أهمية اليقظة الذهنية كتدخل علاجي وفاعليتها في علاج العديد من الاضطرابات النفسية والإجتماعية، فضلًا عن استخدامها كمدخل تنموي في تنمية بعض خصائص الشخصية الإيجابية الفاعلة وأثرها الكبير علي التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. (نهلة نجم الدين أحمد، ٢٠١٦ : ١١٤)

وقد جاءت الدراسة الحالية متوافقة مع الاتجاه والزخم العلمي الحديث نحو البحث في مجالات اليقظة الذهنية والصمود النفسي، ومتواكبًا مع الحاجة إلي إكساب طلاب الجامعة بشكل خاص بعض المهارات اللازمة لمجتمع المعرفة الحديث، لذا تحاول الدراسة الحالية التعرف علي فاعلية برنامج قائم علي نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة.

ثانيًا: مشكلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة الحالية من خلال الاجابة علي السؤال الرئيسي التالي:

ما مدي فاعلية برنامج إرشادي قائم علي نموذج اليقظة الذهنية في تنمية الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة؟، ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي مقياس الصمود النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)؟
٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الصمود النفسي في القياس البعدي؟
٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية علي مقياس الصمود النفسي في القياسين القبلي والبعدي؟

ثالثًا: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلي:

١- الكشف عن مفهوم الصمود النفسي واليقظة الذهنية وأبعادهم المختلفة.
٢- التعرف علي مستوي الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة.
٣- الكشف عن الفروق في مستويات الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة.
٤- التحقق من دور البرامج القائمة علي اليقظة الذهنية في تحسين مستوي الصمود النفسي لدي طلاب الجامعة.

رابعاً: أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من:

١- قلة الدراسات العربية التي تناولت متغيري الصمود النفسي واليقظة الذهنية والتي لا تتناسب مع أهميتهما في تحقيق التوافق النفسي لدي الأفراد، وهو ما يعزز الحاجة الملحة لإجراء تلك الدراسة.
٢- يتناول البحث قطاع هام ومؤثر في المجتمع هم طلاب الجامعة، فهم أساس نهضة ونمو وتقدم المجتمعات.
٣- أهمية مفاهيم الصمود النفسي واليقظة الذهنية وتأثيرهم الواضح والكبير في حياة الأفراد بصفة عامة والشباب وطلاب الجامعة بصفة خاصة.
٤- تعمل علي تزويد الباحثين بإطار نظري يتناول كل من الصمود النفسي واليقظة الذهنية.

٥- امكانية الإستفادة منها في بناء برامج إرشادية لتنمية اليقظة الذهنية لدي طلاب الجامعة، وإجراء دراسات أخري لمعرفة أثرها علي جوانب ومراحل تعليمية أخري.
٦- استفادة العاملين في مجال الإرشاد النفسي من البرنامج الإرشادي ومساعدتهم علي إتخاذ القرارات ووضع الخطط وتوجيه أنظارهم إلي الصمود النفسي واليقظة الذهنية كمتغيرات نفسية ذات أهمية وتأثير كبير لدي طلاب الجامعة.

خامساً: حدود الدراسة:

١- الحدود البشرية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي لتنمية الصمود النفسي علي مجموعة من طلاب الفرقة الأولي والثانية وعددهم (٥٠) طالبًا وطالبة بواقع (١٥) من الإناث و(١٠) من الذكور.
٢- الحدود الزمنية: تم تطبيق البرنامج خلال الفصل الدراسي الثاني لعام ٢٠١٨/٢٠١٧ واستغرقت مدة التطبيق (٦) أسابيع والقياس التتبعي خلال الفصل الدراسي الثاني.
٣- الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج الإرشادي داخل كلية التربية – جامعة دمنهور بقاعة الأنشطة.

- منهج الدراسة:

تستخدم الدراسة الحالية المنهج التجريبي Experimental Method، والتصميم التجريبي القائم علي القياس القبلي والبعدي لمجموعتين ضابطة وتجريبية للتحقق من فروض الدراسة.

- عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من (٢٥) طالبًا وطالبة (١٥) من الإناث و(١٠) من الذكور من طلاب الفرقة الاولي والثانية بكلية التربية – جامعة دمنهور، وكانت فترة التطبيق في العام الدراسي ٢٠١٨/٢٠١٧.

- أدوات الدراسة:

- البرنامج الإرشادي (اعداد : الباحث)
- مقياس الصمود النفسي (اعداد : Connor & Davidson, 2003)

تعريب : فاتن فاروق عبدالفتاح، شيري مسعد حليم

سادساً: الأساليب الاحصائية المستخدمة:

تمت معالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالإعتماد علي البرنامج الإحصائي Statistical Package of Social Science (SPSS)، وهي:

- الاحصاء الوصفي ويتمثل في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
- معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الإختبار .
- اختبار (ت) لإختبار دلالة الفروق للعينات المرتبطة.

سابعاً: نتائج الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي علي مقياس الصمود النفسي لصالح التطبيق البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفرد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي علي مقياس الصمود النفسي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي مقياس الصمود النفسي.